



www.munkebogf.dk

**Program
sæson 2011/2012**

www.munkebogf.dk

Mandag

17.00 - 18.00 Rytmepiger Skolen ved Noret

Tirsdag

16.30 - 17.15 Motorik 0-3 år Mølkærskolen
17.15 - 18.00 Motorik 4-6 år Mølkærskolen
17.00 - 17.45 Gutterne MIC
17.45 - 18.30 Tøserne MIC
19.00 - 20.30 Herreholdet Festsalen
18.00 - 19.30 Zumba v/Dorthe Skolen ved Noret
19.30 - 21.00 MOP
muskel og puls Skolen ved Noret

Onsdag

17.00 - 17.45 Familieholdet
1-2 år MIC
17.45 - 18.30 Familieholdet
3-4 år MIC
18.30 - 20.30 Springholdet MIC
16.30 - 17.45 Rytmemix Festsalen
17.45 - 19.00 Jump'n'dance Festsalen
18.00 - 19.00 Zumba + Skolen ved Noret
19.00 - 20.30 Zumba v/Lisbeth Skolen ved Noret

Torsdag

19.15 - 20.30 Opvisningsdamer MIC
20.30 - 21.30 Step aerobic MIC

Søndag

10.00 - 12.00 Parkour eller
Springholdet MIC
NB! Se datoer på
munkebogf.dk

Nye hold i Munkebo Gymnastikforening

Motorik

Motorik er små hold for børn med behov for stille og trygge rammer til gymnastik. Det er for børn med motoriske udfordringer, stille børn og børn, som har brug for ekstra støtte og vejledning. En forælder skal deltage i træningen.

Zumba +

I år tilbyder vi et nyt zumbahold for de mere modne deltagere, hvor vi danser os i form, uden at serierne indeholder hop eller løb.

Springholdet

Som noget helt nyt er der i år ét springhold for alle børn fra 1. - 6. klasse (tidligere Mixspring og Juniorspring). Dette giver mulighed for at dele gymnasterne op i niveauer. Vi øger antallet af instruktører og hjælpetrænere og skaber mere dynamik på holdet. På enkelte søndage er der ekstra springtræning, for dem der har lyst.

Step aerobic

Når børnene er i seng, er vi andre klar! Kan du gå på trapper og lide at få pulsen op og sved på panden til høj musik? Så er Step aerobic noget for dig. Vi begynder med grundtrin, så alle kan være med. Vi udvikler og kombinerer på kryds og tværs og øger langsomt sværhedsgraden.

Læs mere om alle hold og arrangementer på munkebogf.dk, hvor du også kan tilmelde dig.

Vi starter sæsonen i uge 35.

Zumba + event for alle interesserede - også ikke-medlemmer. Torsdag den 27. oktober kl. 19.15 - 21.30 i MIC. Pris kr. 100,- inkl. kildevand og frugt. Tilmelding og betaling på munkebogf.dk.

Yderligere oplysninger: info@munkebogf.dk